

脳トレの5つのジャンルに 気軽にチャレンジ!

計算

パソコンで計算問題を解くだけでなく、印刷すれば家族で解くこともできます。誰が一番早く計算できるかを競い合ってみるのもおすすめ。問題は常に更新されます。

P.22

パズル

ジグソーパズルや一筆書きなどのビジュアル要素を使ったものはパソコンやスマホでもできます。ドラッグやタップなどで直感的に操作し、達成感を味わえます。

P.16

音読

文章を声に出して読むと、「見る」「読む」「聞く」という動作により、頭の体操につながります。過去の名作を無料で楽しめるアプリを使って音読にチャレンジしてみてください。

P.22

クイズ

知識や記憶力が試されるクイズは、うろ覚えだった問題に答えられるとスッキリします。「歴史」や「地理」などのジャンルから、好みのものを試せます。

P.18

ゲーム

カードゲームや将棋、オセロなど、戦略を考えて勝利を目指すゲームも頭の体操につながります。ほかのユーザーとスコアを競いながら楽しめます。

P.20

これらの脳トレは、マンネリにならないよう、さまざまな種類のものを継続して行うことで効果が期待できます。続けて行うには、楽しみながらできることが大切。今号では、楽しく脳の体操ができるアプリやサービスを5つのジャンルで紹介しています。自分に合うトレーニングを見つけてチャレンジしてみてください。

楽しみながら問題を解いて
脳を活性化しよう

2000年代前半、「脳を鍛える大人の計算ドリル」や「脳を鍛える大人のDSトレーニング」などのヒットにより、「脳トレ」という言葉が一般的になりました。脳トレの効果にはさまざまな見解がありますが、適切な刺激を与えれば脳の機能を維持向上できるという研究成果もあり、「脳の健康」に注目する企業が脳トレのサービスに参入し始めています。

例えば、ネスレでは、体と脳の両面から健康習慣を身につけられるように、2017年3月から抹茶の宅配サービスと合わせて脳トレのサービスを開始。また最近では、ニッセイがスマートスピーカーを活用したクイズで脳を刺激する試みも始めています。



楽しいから続けられる!

パソコン・スマホで 頭の体操

近年、身体のみならず、「脳の健康」への関心も高まっています。そんな中、「脳トレ」には新たな動きが生まれています。抹茶の宅配サービスに付随する脳トレやスマートスピーカーを利用したクイズなど、今、注目されるトレンドを紹介しつつ、パソコンやスマホですぐ挑戦できるおすすめの脳トレを紹介します。

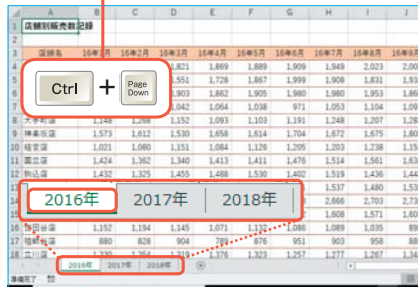
4 シートを一瞬で切り替える

ショートカットキーを使うと、シートの切り替えもすばやく行えます。複数のシートを切り替えながらデータを確認したい時などに便利です。

ショートカットキーでシートを切り替える

●右のシートに切り替える

1 「Ctrl」キーを押しながら、「Page Down」キーを押す

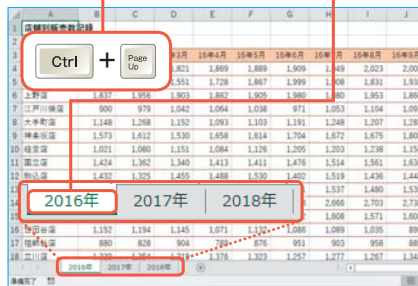


2 1つ右側のシートに切り替わる



●左のシートに切り替える

1 「Ctrl」キーを押しながら、「Page Up」キーを押す



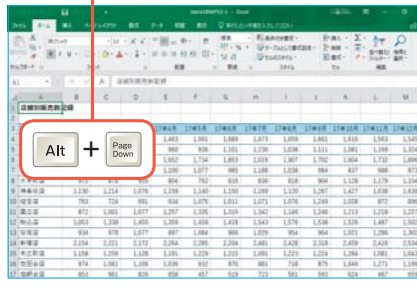
3 画面をすばやく左右に移動する

ショートカットキーを使うと、スクロールバーをドラッグするよりもすばやく画面を左右に移動できます。画面に入りきれない表を編集する時に役立ちます。

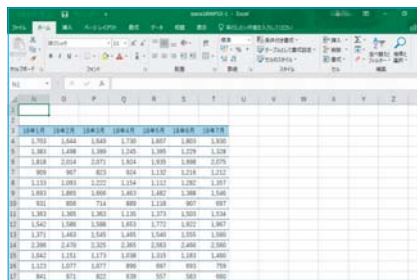
ショートカットキーで画面を移動する

●画面を右に移動する

1 「Alt」キーを押しながら、「Page Down」キーを押す

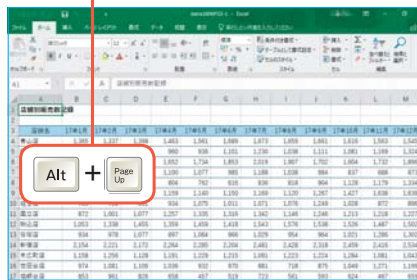


2 画面が1画面分右側に移動する



●画面を左に移動する

1 「Alt」キーを押しながら、「Page Up」キーを押す



仕事が速くなる エクセル時短ワザ

第20回 シートの表示・保存のワザ

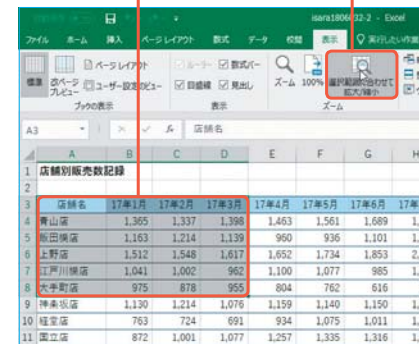
知っているのと知らないのとでは、作業効率に違いが出るエクセルの「時短ワザ」を紹介。第20回は、シートを効率よく操作するワザを解説します。

2 必要な範囲を拡大して表示する

必要な範囲だけを拡大したい時は「選択範囲に合わせて拡大表示」の機能を使います。表の選択した範囲を画面いっぱい拡大表示することができます。

選択範囲に合わせて拡大表示する

1 画面いっぱいに表示したいセル範囲を選択
2 「表示」タブの「選択範囲に合わせて拡大/縮小」ボタンをクリック



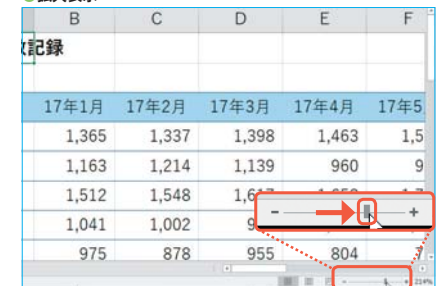
3 選択したセル範囲が画面いっぱいに表示される

1 表示倍率を見やすい大きさに変更する

拡大して表示すると、文字の入力やデータの確認などがしやすくなります。表示倍率は10~400%の範囲で変更可能。ズームスライダーを使って、ドラッグ操作で簡単に表示倍率を調整できます。

ズームスライダーで表示倍率を変更する

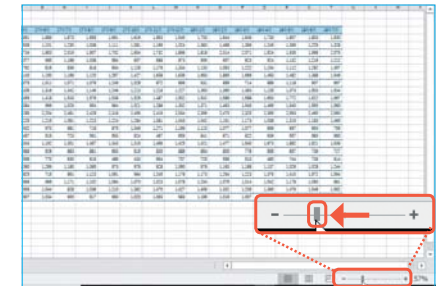
●拡大表示



1 画面右下のズームスライダーを右方向へドラッグ

2 画面が拡大表示される

●縮小表示



1 ズームスライダーを左方向へドラッグ

2 画面が縮小表示される

HEADLINE

新サービス、キャンペーンなど、BIGLOBEの最新情報をお伝えします。
あなたの生活に役立つ、便利でおトクな情報をお見逃しなく！

◆BIGLOBEびっくじ

<https://kuji.sso.biglobe.ne.jp/top.html>

人気イベント「BIGLOBEびっくじ」が6月4日にスタート
毎日くじを集めるだけで1等賞10万円をゲットできるチャンス！



今年も「BIGLOBEびっくじ」がスタートします！「BIGLOBEびっくじ」は期間中にさまざまな方法で「くじ」を集めて、後日発表される当選番号と一致すれば賞品がもらえる人気のキャンペーンです！「くじ」はパソコンやスマホからBIGLOBEトップページにアクセスすることでコツコツと集めることができます（10分後にアクセスすれば1枚。毎日、最大10枚もらえます）。

さらにほかにも、毎日挑戦できる「じゃんけん」ミッションや、1度に大量の「くじ」をゲットできるミッションなどでも集めることが可能！「くじ」がもらえる期間は6月4日から7月30日まで。当選番号の発表は8月6日10時から。今回も1等の現金10万円のほかにGポイントなどたくさんの賞品を用意しています。BIGLOBEのIDがあれば誰でも参加できるので、ぜひアクセスしてみてください。

担当者のコメント

ぜひパソコンからだけでなく、スマホからもBIGLOBEにアクセスしてみてください。毎日5枚くじがもらえます！さらにニュースやじゃんけんなども、パソコンとスマホそれぞれのアクセスでくじがもらえます！

くじを賢く集めよう！



BIGLOBE トップページにアクセス

パソコンとスマホからBIGLOBEのトップページにアクセスして、「くじをもらう」をクリックすると、各1枚「くじ」をもらえます。10分経過してから、再度アクセスすると次の「くじ」をゲットできます。最大10枚獲得可能です。

じゃんけんゲームにチャレンジ

パソコンとスマホで1日1回ずつ「じゃんけん」勝負に挑戦できます。勝つと3枚、あいこで2枚、負けると1枚「くじ」をもらえます。



読んで納得、使ってお得な情報満載！

BIGLOBE EXPRESS

BIGLOBE 会員ならこれだけは知っておきたい！

最新サービスやキャンペーン情報、そして使わなきゃ損するサービスを紹介。

あなたの BIGLOBE ライフにお役立てください。

Contents

HEADLINE	P.44
セキュリティ対策推進室からのお知らせ	P.46
今月の星占い／BIGLOBE Club Off 割引情報	P.47
今月のお墨付き温泉宿【温泉山荘 だいこんの花(宮城県・遠刈田温泉)】	P.48
BIGLOBE Club Off キリトリクーポン	P.49
Reader's Salon／バックナンバーのご案内	P.50